Автор: Ващенко А.В., врач-гигиенист ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ»

Правильное питание – залог здоровья. Но при этом нельзя забывать, что пища при определенных условиях может послужить причиной заболевания. Пищевые отравления не редкое явление, особенно в летний период, так как именно в жаркое время создаются наиболее благоприятные условия для размножения патогенных микроорганизмов и обсеменения ими пищевых продуктов.

Пищевые отравления связаны с употреблением некачественной, зараженной возбудителями инфекционных заболеваний пищи. Начало заболевания часто имеет «взрывной характер» характер, проявляясь симптомами интоксикации (температура, головная боль, ломота во всем теле) и желудочно-кишечными расстройствами (рвота, диарея).

Как определить, что пища заражена?

Прежде всего следует обратить внимание на ее внешний вид: запах, цвет. Испорченные продукты выделяют специфический неприятный запах и часто имеют кислый вкус. Кроме того, у них изменяется консистенция. Одним из явных признаков непригодности продуктов являются пузырьки газа.

Свести к минимуму риск пищевого отравления можно в том случае, если соблюдать простые, но действенные правила:

- при покупке продуктов в магазине убедитесь, что сроки годности их не истекли, если на упаковке информация о сроках годности стерлась или отсутствует, такой товар вполне может быть просрочен;

- не покупайте пищевые продукты в неустановленных местах (в подземных переходах, с рук у бабушек, которые реализуют продукцию непосредственно с пола), где на продукты нет никаких документов, удостоверяющих их качество и безопасность, а также неизвестно в каких условиях такие продукты хранились;

- не изготавливайте в домашних условиях мясные и рыбные консервы, так как в этом случае невозможно обеспечить все необходимые условия для предотвращения размножения в них патогенных микроорганизмов;

- поддерживайте чистоту на кухне и в жилых помещениях;

- при приготовлении блюд точно следуйте требованиям, указанным на упаковке предприятием изготовителем, в особенности это касается условий и температурных режимов термической обработки продуктов;

- следуйте элементарным правилам гигиены: мойте руки перед едой, мойте фрукты и овощи перед употреблением;

- храните скоропортящиеся продукты в холодильнике;

И, помните, Ваше здоровье в ваших руках!